



Planning 2025/2026

30 grande rue
Pont de Veyle
06.07.74.24.64
lestudiosurya@gmail.com

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h15 à 10h15 HATHA YOGA  **  Virginie	16h45 à 17h45 YOGA SANTE  **  (1 fois / mois) Virginie		17h à 18h YOGA DOUX  *  (1 fois /mois) Virginie	9h15 à 10h15 YOGA SANTE DOS  **  Virginie	10h à 11h YOGA VINYASA ***  Coline
	18h à 19h PILATES ** (1 sem/2) Mélissa		18h15 à 19h15 YOGALATES  **  (1 sem/2) Olga	15h45 à 16h45 YOGA BALLES  *  Olga	
17h à 18h PILATES ** Virginie	18h à 19h PILATES & STRETCHING (1 sem/2) * Mélissa		18h15 à 19h15 YOGA, RENFO & STRETCH **  (1 sem/2) Coline	17h à 18h PILATES ** Olga	
18h15 à 19h15 HATHA YOGA  **  Virginie	18h à 19h HATHA YOGA  **  Virginie	18h05 à 19h05 YOGA YIN DOUCEUR  *  Emilie	18h15 à 19h15 PILATES & STRETCHING ** Virginie		
	19h15 à 20h15 PILATES RENFO *** Mélissa	19h15 à 20h15 YOGA SCULPT *** Emilie	19h30 à 20h30 YOGA VINYASA *** Coline	*Intensité 1 (doux) **Intensité 2 (modéré) ***Intensité 3 (soutenu) °Bienvenue aux femmes enceintes  ° Débutants  °Ados à partir de 15 ans (toutes activités)	